НАЧИНАЕМ АДАПТАЦИЮ РЕБЕНКА

Подготовка ребенка к детскому саду очень ответственное занятие. Готовить ребенка детскому саду родители должны начинать заранее, по мере приближения к осени. Итак, что же необходимо знать, готовя ребенка к детскому саду?

В жизни каждой семьи наступает такой период, как поступление малыша в детский сад.

Начинать адаптацию к детскому саду лучше всего в теплое время года: в мае-июле.

Это замечательное время для начала подготовки к детскому саду. На улице тепло, мы легко одеваем детей. Малышам легче одеваться самостоятельно, справляться с пуговичками и застежками, липучками и шнурками. Постепенно, по мере приближения осени, мы будем одевать деток теплее, увеличивать количество предметов одежды, но это постепенная нагрузка. Очень важно, что в теплое время года дети много времени проводят на улице: играют в подвижные игры, возятся в песочнице. Это снижает эмоциональную нагрузку от большого коллектива и раскрепощает ребенка. Намного сложнее адаптироваться сразу в группе, где в силу ограниченности пространства намного острее воспринимается общий шум.

КОГДА ОТДАВАТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД?

Родителей волнует вопрос возраста, в котором лучше отдавать ребенка в детский сад.

Декретный отпуск составляет три года. Многие мамы тянут с садом чуть ли не до последнего дня выхода на работу. Что из этого получается? А ничего хорошего! Мама сама после трех лет замкнутой жизни с трудом привыкает к работе. Причем, полный рабочий день - 8 часов, а домашней работы меньше не стало. Как же все успеть?! А у ребенка свои сложности...

Трехлетний возраст очень неблагоприятен для начала адаптации, потому что накладываются дополнительные факторы всем известного «кризиса трех лет», что делает более проблематичным переход к детсадовской жизни.

С психологической точки зрения, идеальный возраст для адаптации – 1год 8 месяцев, когда в развитии ребенка отмечается прогресс, и малыш настолько понятлив, что мы приступаем к его планомерному обучению и развитию. Кроме того, маме до выхода на работу еще больше года и у нее достаточно времени для спокойной адаптации ребенка к саду.

Подготовку ребенка надо начинать с психологического настроя родителей! Мама и папа сами должны быть готовы к тому, что ребенок пойдет в детский сад. Выработайте совместное положительное решение. Ведь если хотя бы один из родителей в душе против детского сада, то подготовку малыша начинать бессмысленно. Он сразу «считает» ваше состояние и переработает его в ежедневную нервотрепку.

ГОТОВИМ РЕБЕНКА К ОБЩЕНИЮ

После того, как вы приняли окончательное решение пойти в сад, сразу же начинайте готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, на новогодних праздниках, ходите на дни рождения друзей. Все время наблюдайте, как малыш себя ведет: стесняется или конфликтует, уединяется или дерется, или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

Важно, чтобы начало посещений детского сада не было первым опытом общения со сверстниками и первого самостоятельного пребывания без родителей. Начинайте с посещения бабушек и дедушек, братиков, сестричек, знакомых с детьми. Полезны будут также «детские комнаты», где с малышами занимается педагог: вначале с мамой, а потом постепенно и без нее. Занятия в детских центрах также окажут очень большую помощь для дальнейшей успешной адаптации.

ГОТОВИМ РЕБЕНКА К САДИКУ: РЕЖИМ

Параллельно с подбором детского сада и воспитателя изучите режим дня детского учреждения. Он практически везде одинаковый: начинают работать детские сады с 7 или с 8 утра, заканчивают работу в 18 или 19 часов.

К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно – обычнодетей приводят к 8 – 9 утра, а забирают в 5 – 6 вечера, тихий час – с 13 до 15.

Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после «Спокойной ночи, малыши!», в 21.00. Хотя мы рекомендуем просмотры телепередач на ночь заменить чтением книг. Это должен быть постоянный ритуал, а малыши любят постоянство и к этому времени быстро заснут.

Вместе с режимом детского сада изучите меню: многое можно и нужно ввести в домашнее питание. Ведь рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей – в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо и рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду, вина отчасти их родителей, которые «приучили» их к сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам.

Поэтому совет родителям простой – приучайте детей к обычной и здоровой пище – супам, кашам, салатам и т.д., и тогда проблем с едой в садике не будет! Если ваш ребенок не отличается хорошим аппетитом с рождения, то обязательно поговорите с воспитателем, чтобы он ни в коем случае не кормил ребенка насильно. Это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям. Если все-таки вы не согласны с детсадовским рационом, то регулировать питание можно за счет домашних завтраков, полдников и ужинов. Приводите ребенка в сад чуть позже, а забирайте чуть раньше.

ПЕРВЫЕ ДНИ В ДЕТСКОМ САДУ

Первый раз желательно привести малыша в детский сад утром, ближе к концу завтрака, накормленного.

Первые 2-3 дня приводите малыша в группу на 1-3 часа, постепенно увеличивая время его пребывания в коллективе.

Не беспокойтесь больше, чем ребенок. Если вы прощаетесь с ним несколько раз подряд с обеспокоенным выражением лица, у него возникает мысль: «Она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной случится что-то ужасное, если я здесь останусь. Лучше я ее не отпущу от себя». Ведите себя весело, уверенно, показывайте малышу, что оснований для страха нет.

Если ребенок с трудом расстается с матерью, возможно, водить его в детский сад следует попробовать отцу.

Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.

Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми не расставался дома.

В выходные дни максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада и не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш бывает дома.

В конце дня обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, с какими трудностями столкнулся ребенок сегодня, а что уже получается.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте его детским садом.

Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Перед посещением детского сада нужно начинать готовить и малыша. Рассказывать о садике, где много деток и о том, что малыш скоро туда пойдет. Есть специальные психологические сказки, которые можно читать ребенку. В таких сказках в интересной форме рассказывается о жизни в детском саду.

Начинается посещение детского сада с прогулок с той группой, в которую малыш пойдет. Начинайте с 2 часов, постепенно увеличивая продолжительность.

После приходите с малышом в группу, пусть он поиграет, познакомится с детками, посмотрит месторасположение игрушек, шкафчиков, кроватки. Потом приходите к началу дня и оставляйте ребенка на несколько часов. Важный совет: в это время у мамы должно быть какое-то очень важное дело.

Нельзя сидеть на скамейке возле садика и плакать: «Как там мой малыш?!». Вы должны пойти по делу, а в строго обещанное ребёнку время вернуться за ним! Рассчитать время – обязанность родителей. У наших деток очень сильные внутренние часики, и в указанное вами время они будут очень сильно нервничать и переживать.

После пребывания в саду длительностью несколько часов приходит время оставлять его до сна, потом – после сна. На каждый новый этап у вас должна быть примерно неделя. Первое время, когда ребёнок просыпается, вы должны его уже ждать. Сон – это то время, когда малыш теряет реальность и, просыпаясь, может испугаться. Вокруг чужие тёти, и спит он не в своей любимой кроватке.

Поэтому важно, чтобы после сна он увидел мамочку. После привыкания, то есть примерно через неделю, мы уже оставляем малыша и на прогулку, и до конца дня. Весь адаптационный период мы проводим с малышом как можно больше времени, расспрашиваем про садик и внимательно слушаем, что он рассказывает. Договоритесь, что малыш будет брать с собой любимую домашнюю игрушку и потом рассказывать, как у любимчика прошел день. Благодаря этому нехитрому приему, вы будете в курсе всех садовских дел.

P.S. Впрочем, часто случается и такое, что все советы по адаптации оказываются просто не нужными. А маму на пороге сада ребенок встречает недоуменным вопросом: «Уже пришла?! Еще не вечер!».

Всего наилучшего!

Педагог-психолог МАДОУ «ЦРР д/с №47»
Савицкая Т.В.